

日本ライフセービング協会
コンペティション・ルールブック
短水路プール競技規則 2021 年版
(2021.11.26 版)



ILS Competition Rule Book
Short Course Pool Events Addendum
2020 Edition (Revised September 2021)

準拠

INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION

COMPETITION RULE BOOK

Short Course Pool Events Addendum

2020 Edition

(Revised September 2021)



World Water Safety

Gemeenteplein 26, 3010 Leuven, Belgium

Telephone: +32 (0) 16 89 60 60

Email: ils.hq@telenet.be

Web: www.ilsf.org

日本語版まえがき

■この競技規則について

この競技規則は、ILS 短水路プール競技規則補遺版 (ILS Competition Rule Book, Short Course Pool Events Addendum, 2020 Edition, Revised September 2021) ¹を翻訳したものである。

これまで短水路プール競技規則の日本語版は JLA 競技規則の付録として収録していたが (下記の対応表参照), このたび ILS プール競技規則が将来の短水路プール競技の世界選手権の開催及び世界記録の認定を見据えて改訂されたことから, その日本語版も付録でなく独立した体裁であることが適当だと考え, 今回, JLA 競技規則から分離して発行することとした。

尚, 従来の短水路競技規則に含めていた「レスキューチューブトウ」は, 元々, ジュニア向けを想定した JLA オリジナルの競技種目であったので, ILS 短水路プール競技規則の日本語版である本書からは除き, JLA 競技規則 2021 年版 (2021.08.30 版, 2021.11.26 版) 付録「ジュニア/ユース競技」に掲載している。

■ILS と JLA の短水路競技規則の対応

JLA 競技規則	対応している ILS 競技規則
JLA 競技規則 2019 年版 付録	【ILS 短水路プール競技規則パイロット版 2017】 ILS Competition Rule Book, Short Course Pool Events, 2015-2019 Edition, Pilot version 1.0 Addendum - May, 31, 2017
JLA 競技規則 2020 年版 付録 A	【ILS 短水路プール競技規則 2020】 ILS Competition Rule Book, Short Course Pool Events, 2020 Edition
JLA 競技規則 2021 年版(2021.03.04 版) 付録 A	【ILS 短水路プール競技規則 2020】 ILS Competition Rule Book, Short Course Pool Events, 2020 Edition
JLA 短水路プール競技規則 2021 年版 (2021.11.26 版) (本書)	【ILS 短水路プール競技規則 2021】 ILS Competition Rule Book, Short Course Pool Events Addendum, 2020 Edition (Revised September 2021)

■変更箇所の表示について

- ・ JLA 競技規則 2021 年版 (2021.03.04 版) 付録 A での変更/追記箇所には黄マーカーを付している。
 - ・ JLA 競技規則 2021 年版 (2021.11.26 版) (本書) での変更/追記箇所には緑マーカーを付している。
- 但し, 削除された箇所には特に印を付していない。

■本競技規則を JLA 主催競技会で使用する際の注意

本競技規則を JLA 主催競技会で使用する際, 文中の ILS は適宜 JLA と読み替えて使用する。また, 日本語版 (本書) と英語版 (ILS 短水路プール競技規則 2021) との間に意味の齟齬/矛盾がある場合, 特に規定が無い限り英語版を優先することとする。

2021 年 11 月 26 日
公益財団法人 日本ライフセービング協会
短水路プール競技規則 2021 年版編著者一同

¹ 「September 2021」とあるが, 公開されたのは 2021 年 11 月 19 日 GMT であった。

目次 Contents

日本語版まえがき	i
目次 Contents	ii
1. はじめに PREFACE	1
2. 2020 補遺版からの変更点 CHANGES TO THE SHORT COURSE POOL EVENTS RULE BOOK ADDENDUM 2020	1
3. 設備の規格及び ILS 認定競技会 FACILITY STANDARDS AND SANCTIONING	1
4. 世界記録 WORLD RECORDS	2
5. プール競技種目一覧 POOL EVENTS SUMMARY	2
5.1 障害物スイム OBSTACLE SWIM (25 m, 50 m, 100 m and 200 m)	3
5.1.1 競技の説明 — 25 m, 50 m, 100 m, 200 m 短水路 Event description – 25 m, 50 m, 100 m, and 200 m short course	3
5.1.2 器材 Equipment	3
5.1.3 失格 Disqualification	3
5.2 マネキンキャリー MANIKIN CARRY (25 m and 50 m)	4
5.2.1 競技の説明 — 25 m 短水路 Event description – 25 m short course	4
5.2.2 競技の説明 — 50 m 短水路 Event description – 50 m short course	4
5.2.3 器材 Equipment	4
5.2.4 失格 Disqualification	4
5.3 レスキューメドレー RESCUE MEDLEY (50 m and 100 m)	5
5.3.1 競技の説明 — 50 m 短水路 Event description – 50m short course	5
5.3.2 競技の説明 — 100 m 短水路 Event description – 100m short course	5
5.3.3 器材 Equipment	5
5.3.4 失格 Disqualification	5
5.4 マネキンキャリー・ウィズフィン MANIKIN CARRY WITH FINS (25 m, 50 m, and 100 m)	6
5.4.1 競技の説明 — 25 m 短水路 Event description - 25 m short course	6
5.4.2 競技の説明 — 50 m 短水路 Event description – 50 m short course	6
5.4.3 競技の説明 — 100 m 短水路 (50 m マネキン・キャリー) Event description – 100 m short course (50 m Manikin Carry)	6
5.4.4 器材 Equipment	6
5.4.5 失格 Disqualification	6
5.5 マネキントウ・ウィズフィン MANIKIN TOW WITH FINS (50 m and 100 m)	7
5.5.1 競技の説明 — 50 m 短水路 Event description – 50m short course	7
5.5.2 競技の説明 — 100 m 短水路 (50 m マネキントウ) Event description – 100 m short course (50 m Manikin Tow)	7
5.5.3 失格 Disqualification	7
5.6 スーパーライフセーバー SUPER LIFESAVER (100 m and 200 m)	8
5.6.1 競技の説明 — 100 m 短水路 Event description - 100 m short course	8

5.6.2	競技の説明 — 200 m 短水路 (50 m トウ)	Event description 200 m short course (50 m tow)...	8
5.6.3	器材	Equipment	8
5.6.4	失格	Disqualification.....	8
5.7	ラインスロー	LINE THROW.....	9
5.7.1	競技の説明 —	Event description	9
5.8	マネキンリレー	MANIKIN RELAY (4 x 12.5 m and 4 x 25 m)	10
5.8.1	競技の説明 — 4×12.5 m 短水路	Event description – 4 x 12.5 m short course	10
5.8.2	競技の説明 — 4×25 m 短水路	Event description –4 x 25 m short course	10
5.8.3	失格	Disqualification.....	10
5.9	障害物リレー	OBSTACLE RELAY (4 x 25 m and 4 x 50 m)	11
5.9.1	競技の説明 — 4×25 m 短水路	Event description – 4 x 25 m short course	11
5.9.2	競技の説明 — 4×50 m 短水路	Event description – 4 x 50 m short course	11
5.9.3	器材	Equipment	11
5.9.4	失格	Disqualification.....	11
5.10	メドレーリレー	MEDLEY RELAY (4 x 25 m and 4 x 50 m).....	12
5.10.1	競技の説明 — 4×25 m 短水路	Event description – 4 x 25 m short course	12
5.10.2	競技の説明 — 4×50 m 短水路	Event description – 4 x 50 m short course	12
5.10.3	失格	Disqualification.....	13
5.11	プールライフセーバーリレー	POOL LIFESAVER RELAY (4 x 25 m and 4 x 50 m)	14
5.11.1	競技の説明 — 4×25 m 短水路	Event description– 4 x 25 m short course	14
5.11.2	競技の説明 — 4 x 50 m 短水路	Event description– 4 x 50 m short course	14
5.11.3	失格	Disqualification.....	15
5.12	シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技(SERC)	16
5.12.1	競技の説明	Event description	16
JLA 短水路プール競技規則編著者・協力者の履歴.....			17

1. はじめに PREFACE

この短水路プール競技種目補遺版は、現行の ILS 競技規則 (ilfs.org を参照) に含まれる標準化された競技種目に基づいており、25 m の短水路競泳プール向けに修正されたものである。

短水路プール競技規則を制定する意図は、ILS 準拠の 50 m プール施設が利用できない場合でも競技への参加の機会を提供し、ILS のプールレスキュー競技会を発展させることにある。

また、ILS 短水路ライフセービング世界選手権 (LWC: ILS Short Course Life Saving World Championships) をはじめ、リージョナル、その他の選手権、及び公認競技会が実施され、世界記録が認定されることを想定している。

現行の ILS 競技規則に記載されている全ての競技及び競技規則は、この短水路プール競技規則で特に規定されていない限り、短水路競技会及び各競技種目で適用される。

ILS は、この短水路プール競技規則補遺版の作成にあたり、加盟各団体、ILS スポーツ委員会 (ILS Sport Commission)、ILS 規則・規定委員会 (ILS Rules and Regulations Committee) の貢献に感謝する。

2. 短水路プール競技規則 2020 補遺版からの変更点

CHANGES TO THE SHORT COURSE POOL EVENTS RULE BOOK ADDENDUM 2020

この 2021 年 9 月改定版では、ILS 短水路プール競技規則 2020 (ILS Competition Rule Book Short Course Pool Events Addendum 2020 Edition) に以下の変更点を加えた。

一般事項： 2020 補遺版の軽微な誤記を修正した。

第 4 節： 短水路プール競技種目の世界記録と短水路世界最高タイムの規準についてのセクションを追記した。

第 5 節： 短距離の競技種目を残しつつ、距離が慣習的であった競技種目に標準的な ILS 競技種目を反映させた。

ILS 競技規則 (標準コース) の文言との一貫性を持たせるため、特定の競技種目に若干の修正を加えた。

3. 設備の規格及び ILS 認定競技会 FACILITY STANDARDS AND SANCTIONING

短水路ライフセービング競技は 25 m 水泳プールで実施されることを想定しており、FINA 規格 (www.fina.org を参照) を満たしていることが推奨される。。

プールが FINA 施設規格 (例えば、スタート台、自動計測装置、飛び込みスタートのための十分な深さやプールの長さなど) に適合しない場合、競技の組織委員会は、競技規則と安全性確保に必要な条件とを適応させ、競技者に詳細を提示せねばならない。

注意：全ての飛び込みスタート及びリレーの飛び込みチェンジオーバーには、スタート壁/縁、チェンジオーバー壁/縁及びフィニッシュ壁/縁から 1.0 m 地点と (それら壁/縁から) 少なくとも 6.0 m 地点の間で少なくとも 1.35 m の水深が必要である。もし 1.35 m より浅い場合、水中スタート及び/又は水中チェンジオーバーを適用すること。

短水路世界記録及び/又は「短水路世界最短タイム」(第 4 節参照) の対象となるには、競技会は、ILS の認定を受けて、更に、プールの長さが 25 m であることを除いたプールに関する ILS 施設規格に準拠した施設で実施されなければならない。

注意： ILS 施設規格及競技の後任プロセスについては、現行の ILS 競技規則を参照のこと。

4. 世界記録 WORLD RECORDS

現行の ILS 競技規則と一貫性を持たせるため、短水路の世界記録は第 1 回 ILS ライフセービング世界短水路選手権 (the first ILS Life saving World Short Course Championships) の開催時にのみ認定される。

注意： ILS 競技規則によると、ILS が記録し認定する世界記録は、ILS が LWC で実施する種目、年齢グループ、距離に限られる²。ILS は ILS 短水路 LWC で実施する競技種目についてまだ検討していない。

但し、第 1 回短水路ライフセービング世界選手権が開催されるまでの間、ILS はその絶対的な裁量により、世界記録認定に必要なその他の全ての規準 (競技会の認定、プールの深さなどを含む) が満たされていることを条件に、短水路の世界最高タイムのリストを保存しておくことができる (ilsf.org を参照)。

注意： アンチドーピング薬物検査が陰性であることは短水路の世界最高タイムの受理に要求されない。

5. プール競技種目一覧 POOL EVENTS SUMMARY

この節では、以下のプール競技種目について述べる：

- 障害物スイム — 25 m, 50 m, 100 m, 200 m,
- マネキンキャリー — 25 m, 50 m,
- レスキューメドレー — 50 m, 100 m,
- マネキンキャリー・ウィズフィン — 25 m, 50 m, 100 m,
- マネキントウ・ウィズフィン — 50 m, 100 m,
- スーパーライフセーバー — 100 m, 200 m,
- ラインスロー,
- マネキンリレー — 4×12.5 m, 4×25 m,
- 障害物リレー — 4×25 m, 4 x 50 m,
- メドレーリレー — 4×25 m, 4×50 m,
- プールライフセーバーリレー — 4×25 m, 4×50 m,
- シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技(SERC)。

注意： 施設の仕様、安全性及び状況に応じて、異なる距離、水深及び器材を用いる場合がある。

² 【JLA 脚注】 ある種目の記録が世界記録として認められるには、まずはその種目が LWC で実施される必要があるということを意味している (JLA 競技規則 2.5.1 世界記録 (a)の脚注を参照)。

5.1 障害物スイム OBSTACLE SWIM (25 m, 50 m, 100 m and 200 m)

5.1.1 競技の説明 — 25 m, 50 m, 100 m, 200 m 短水路

Event description – 25 m, 50 m, 100 m, and 200 m short course

競技者は音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、水中の障害物の下を通過しながら泳いで、プールのフィニッシュ壁/縁にタッチする。

- (a) 飛び込んだ後、競技者は障害物までの間に；各障害物を通過した後；及び折返した後に障害物の下を通過する前に、水面に浮上しなければならない。
- (b) 競技者は各障害物の下から水面に浮上する際、プールの底を蹴っても押してもよい。「水面に浮上する」とは競技者の頭が水面を突き破ることを意味する。
- (c) 障害物へ向かって泳ぐ、又は障害物にぶつかることは、失格となる行為ではない。

注意： 競技者が障害物の下を通過する回数：

- 25 m – 1 回、
- 50 m – 2 回、
- 100 m – 4 回、
- 200 m – 8 回。

5.1.2 器材 Equipment

障害物： 競技規則本文「8. 設備及び器材の規格と検査手順」を参照のこと。障害物は、全レーンにまたがってまっすぐな線を描くようにレーンロープと垂直に固定する。障害物は、プールのスタート壁/縁から 12.5 m、すなわちプールの中央に位置している。障害物の寸法は、レーンの幅が狭くなった及び/又はプールの深さが浅くなった場合、調整する必要がある。

5.1.3 失格 Disqualification

- (a) ILS 競技規則を参照のこと。

5.2 マネキンキャリー MANIKIN CARRY (25 m and 50 m)

5.2.1 競技の説明 — 25 m 短水路 Event description – 25 m short course

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で 12.5 m 泳ぎ、水中に潜って 5 m のピックアップラインまでの間にマネキンを水面に引き上げる。競技者はマネキンを引き上げるために潜る前に水面に浮上しなければならない。競技者はマネキンを運び、プールのフィニッシュ壁/縁にタッチする。

注意 1: マネキンを水面に引き上げる際、競技者はプールの底を押してもよい。

注意 2: その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.2.2 競技の説明 — 50 m 短水路 Event description – 50 m short course

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で 25 m 泳ぎ、水中に潜って 5 m のピックアップラインまでの間にマネキンを水面に引き上げる。競技者はマネキンを引き上げるために潜る前に水面に浮上しなければならない。競技者はマネキンを運び、プールのフィニッシュ壁/縁にタッチする。

注意 1: マネキンを水面に引き上げる際、競技者はプールの底を押してもよい。

注意 2: 競技者はマネキンを引き上げる時プールの折返し壁/縁にタッチしなくてもよい。

注意 3: その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.2.3 器材 Equipment

マネキンの設置: マネキンは、背を下にしてプールの底に接し、フィニッシュの方向に頭が向くように置かれる。

50 m 種目では、マネキンの底（脚側）がプール壁に接するようにする。施設の設計上、プールの壁がプールの底と直角ではない場合、マネキンは壁にできるだけ近く、水面で測定した距離が壁から 30 cm 以内に位置しなければならない。

5.2.4 失格 Disqualification

(a) ILS 競技規則を参照のこと。

5.3 レスキューメドレー RESCUE MEDLEY (50 m and 100 m)

5.3.1 競技の説明 — 50 m 短水路 Event description – 50m short course

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で 25 m 泳ぎ、折返し、潜水して、折返し壁/縁から 12.5 m の位置に沈められたマネキンまで潜行する。

競技者は、5 m のピックアップラインまでの間にマネキンを水面に引き上げ、その後フィニッシュ壁/縁にタッチするまでの残りの距離、マネキンを運ぶ。

注意 1: 競技者は、折返しの際呼吸してもよいが、足が最後の折返し壁/縁を離れた後は、マネキンと一緒に水面に浮上するまで呼吸してはならない。

注意 2: マネキンを水面に引き上げる際、競技者はプールの底を押してもよい。

注意 3: その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.3.2 競技の説明 — 100 m 短水路 Event description – 100m short course

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で 75 m 泳ぎ、折返し、潜水して、折返し壁/縁から 12.5 m の位置に沈められたマネキンまで潜行する。

競技者は、5 m のピックアップラインまでの間にマネキンを水面に引き上げ、その後フィニッシュ壁/縁にタッチするまでの残りの距離、マネキンを運ぶ。

注意 1: 競技者は、折返しの際呼吸してもよいが、足が最後の折返し壁/縁を離れた後は、マネキンと一緒に水面に浮上するまで呼吸してはならない。

注意 2: マネキンを水面に引き上げる際、競技者はプールの底を押してもよい。

注意 3: その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.3.3 器材 Equipment

マネキンの設置: マネキンは、背を下にしてプールの底に接し、フィニッシュの方向に頭が向くように置かれる。

5.3.4 失格 Disqualification

(a) ILS 競技規則を参照のこと。

5.4 マネキンキャリー・ウィズフィン MANIKIN CARRY WITH FINS (25 m, 50 m, and 100 m)

5.4.1 競技の説明 — 25 m 短水路 Event description - 25 m short course

一方の手でマネキンを保持し、もう一方の手でスタート壁/縁又はスターティングブロックを掴み、水中からスタートする。音による合図で、競技者はフィンを着用してマネキンを 25 m 運び、プールのフィニッシュ壁/縁にタッチする。

5.4.2 競技の説明 — 50 m 短水路 Event description – 50 m short course

競技者は、フィンをつけ、音による合図で飛込みスタート又は水中スタートし、自由形で 25 m 泳ぎ、折返し壁/縁から 10 m までの間にマネキンを水面に引き上げる。その後競技者はプールのフィニッシュ壁/縁にタッチするまでマネキンを運ぶ。

注意 1: 競技者はマネキンを引き上げる時プールの折返し壁/縁にタッチしなくてもよい。

注意 2: マネキンを水面に引き上げる際、競技者はプールの底を押してもよい。

注意 3: その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.4.3 競技の説明 — 100 m 短水路 (50 m マネキン・キャリー) Event description – 100 m short course (50 m Manikin Carry)

競技者は、フィンをつけ、音による合図で飛込みスタート又は水中スタートし、自由形で 50 m 泳ぎ、折返し壁/縁から 10 m までの間にマネキンを水面に引き上げる。その後競技者はフィニッシュまでマネキンを 50 m (= 25 m × 2) キャリーする。75 m 地点での折返し後、競技者は折返し壁/縁から 5 m 以内でマネキンを正しい状態で運ばなくてはならない。競技者がプールのフィニッシュ壁/縁に触れた時点で競技は終了する。

注意 1: 競技者は 50 m 地点でマネキンを引き上げる時、プールの折返し壁/縁にタッチしなくてもよい。

注意 2: マネキンを水面に引き上げる際、競技者はプールの底を押してもよい。

注意 3: 競技者は 75 m 地点の折返し壁/縁に身体の一部が接触せねばならない。

注意 4: 75 m 地点の折返しに於いて、競技者は折返し壁/縁を足で蹴ってもよい。

注意 5: その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.4.4 器材 Equipment

マネキンの設置 (後段): マネキンは、背を下にしてプールの底に接し、フィニッシュの方向に頭が向くように置かれマネキンの底 (脚側) がプール壁に接している。

施設の設計上、プールの壁がプールの底と直角ではない場合、マネキンは壁にできるだけ近く、水面で測定した距離が壁から 30 cm 以内に位置しなければならない。

5.4.5 失格 Disqualification

(a) ILS 競技規則を参照のこと。

5.5 マネキントウ・ウィズフィン MANIKIN TOW WITH FIN (50 m and 100 m)

5.5.1 競技の説明 — 50 m 短水路 Event description – 50m short course

競技者は、フィンとレスキューチューブを装着し、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で 25 m 泳ぐ。折返し壁/縁にタッチした後、10 m のピックアップゾーンまでの間に、競技者はマネキンにチューブを正しく装着し、フィニッシュまで引っ張る。レスキューチューブの紐は、マネキンの頭頂部が 10 m ラインを通過するまでに、出来るだけ早く完全に伸びた状態にしなければならない。競技者がプールのフィニッシュ壁/縁にタッチしたとき競技は終了する。

5.5.2 競技の説明 — 100 m 短水路 (50 m マネキントウ)

Event description – 100 m short course (50 m Manikin Tow)

競技者は、フィンとレスキューチューブを装着し、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で 50 m 泳ぐ。折返し壁/縁にタッチした後、10 m のピックアップゾーンまでの間に、競技者はマネキンにチューブを正しく装着し、フィニッシュまで 50 m (25 m を往復) 引っ張る。レスキューチューブの紐は、50 m 及び 75 m の折返し後、マネキンの頭頂部が 10 m ラインを通過するまでに、出来るだけ早く完全に伸びた状態にしなければならない。競技者がプールのフィニッシュ壁/縁にタッチしたとき競技は終了する。

注意 1: 競技者は 75 m 地点の折返し壁/縁に身体の内側のいずれかの部分が接触せねばならない。

注意 2: 75m 地点の折返し中、マネキンの顔は水面より上でなければならない。

注意 3: 75 m 地点の折返し中、レスキューチューブの紐が完全に伸びていなくても競技者は失格にならない。

注意 4: 75 m 地点の折返し後、マネキンの頭頂部が 10 m ラインを通過するまでに、出来るだけ早く完全に伸びた状態にしなければならない。

注意 5: その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.5.3 失格 Disqualification

(a) ILS 競技規則を参照のこと。

5.6 スーパーライフセーバー SUPER LIFESAVER (100 m and 200 m)

5.6.1 競技の説明 — 100 m 短水路 Event description - 100 m short course

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で 25 m 泳ぎ、水中に潜ってマネキンを引き上げる。競技者は、5 m ピックアップゾーン内でマネキンと共に水面に浮上し、折返し壁/縁までマネキンを 25 m 運ぶ。壁/縁にタッチした後、競技者はマネキンを放す。

競技者はマネキンを引き上げるときプールの折返し壁/縁にタッチしなくてもよい。

水中で、競技者はフィンとレスキューチューブを装着し、自由形で 25 m 泳ぐ。壁/縁にタッチした後の 10 m ピックアップゾーンまでの間に、競技者はマネキンの周りにレスキューチューブを正しく付け、マネキンをフィニッシュまで引っ張る。レスキューチューブの紐は、マネキンの頭頂部が 10 m ラインを通過するまでに、出来るだけ早く完全に伸びた状態にしなければならない。

競技は、競技者がプールのフィニッシュ壁/縁にタッチして完了する。

注意：その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.6.2 競技の説明 — 200 m 短水路 (50 m トウ) Event description 200 m short course (50 m tow)

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で 75 m 泳ぎ、水中に潜ってマネキンを引き上げる。競技者は、5 m ピックアップゾーン内でマネキンと共に水面に浮上し、折返し壁/縁までマネキンを 25 m 運ぶ。壁/縁にタッチした後、競技者はマネキンを放す。

水中で、競技者はフィンとレスキューチューブを装着し、自由形で 50 m 泳ぐ。壁/縁にタッチした後の 10 m ピックアップゾーンまでの間に、競技者はマネキンの周りにレスキューチューブを正しく付け、マネキンをフィニッシュまで 50 m (25 m を往復) 引っ張る。レスキューチューブの紐は、マネキンの頭頂部が 10 m ラインを通過するまでに、出来るだけ早く完全に伸びた状態にしなければならない。競技は、競技者がプールのフィニッシュ壁/縁にタッチして完了する。

注意 1：競技者はマネキンを引き上げるときプールの 75 m 折返し壁/縁にタッチしなくてもよい。

注意 2：競技者は 175 m 地点の折返し壁/縁に身体のいずれかの部分が接触せねばならない。

注意 3：175m 地点の折返し中、マネキンの顔は水面より上でなければならない。

注意 4：175 m 地点の折返し中、レスキューチューブの紐が完全に伸びていなくても競技者は失格にならない。

注意 5：175 m 地点の折返し後、マネキンの頭頂部が 10 m ラインを通過するまでに、出来るだけ早く完全に伸びた状態にしなければならない。

注意 6：その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.6.3 器材 Equipment

第 1 マネキンの設置：マネキンは、背を下にしてプールの底に接し、フィニッシュの方向に頭が向くように置かれマネキンの底（脚側）がプール壁に接している。

施設的设计上、プールの壁がプールの底と直角ではない場合、マネキンは壁にできるだけ近く、水面で測定した距離が壁から 30 cm 以内に位置しなければならない。

5.6.4 失格 Disqualification

(a) ILS 競技規則を参照のこと。

5.7 ラインスロー LINE THROW

5.7.1 競技の説明 — Event description

(a) ILS競技規則による。

5.8 マネキンリレー MANIKIN RELAY (4 x 12.5 m and 4 x 25 m)

5.8.1 競技の説明 — 4×12.5 m 短水路 Event description – 4 x 12.5 m short course

競技者 4 人が順に約 12.5 m ずつマネキンを運ぶ（キャリアーする）。

- (a) **第1競技者**は、一方の手でマネキンを保持し、もう一方の手でスタート壁/縁又はスターティングブロックを掴み、水中からスタートする。音による合図で、競技者はマネキンを運び、10 m地点から15 m地点の間の5 mのチェンジオーバーゾーン内で第2競技者に手渡す。
- (b) **第2競技者**はマネキンを運び、折返し壁/縁にタッチし、少なくとも一方の手で折返し壁/縁に触れて待機している第3競技者にマネキンを手渡す。第3競技者は第2競技者が折返し壁/縁にタッチした後でなければマネキンに触れることができない。
- (c) **第3競技者**はマネキンを運び、35 m地点から40 m地点の間の5 mのチェンジオーバーゾーンで第4競技者にマネキンを手渡す。
- (d) **第4競技者**はマネキンを運び、競技者の身体のいずれかの部分でフィニッシュ壁/縁をタッチすることで競技を完了する。

注意：その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.8.2 競技の説明 — 4×25 m 短水路 Event description – 4 x 25 m short course

競技者 4 人が順に約 25 m ずつマネキンを運ぶ（キャリアーする）。

- (a) **第1競技者**は、一方の手でマネキンを保持し、もう一方の手でスタート壁/縁又はスターティングブロックを掴み、水中からスタートする。音による合図で、競技者はマネキンを25 m運び、折返し壁/縁にタッチし、少なくとも一方の手で折返し壁/縁に触れるか又はスターティングブロックを掴んで待機している第2競技者にマネキンを手渡す。第2競技者は第1競技者が折返し壁/縁にタッチした後でなければマネキンに触れることができない。
- (b) **第2競技者**はマネキンを25 m運び、折返し壁/縁にタッチし、少なくとも一方の手で折返し壁/縁に触れるか又はスターティングブロックを掴んで待機している第3競技者にマネキンを手渡す。第3競技者は第2競技者が折返し壁/縁にタッチした後でなければマネキンに触れることができない。
- (c) **第3競技者**はマネキンを25 m運び、折返し壁/縁にタッチし、少なくとも一方の手で折返し壁/縁に触れるか又はスターティングブロックを掴んで待機している第4競技者にマネキンを渡す。第4競技者は第3競技者が折返し壁/縁にタッチした後でなければマネキンに触れることができない。
- (d) **第4競技者**はマネキンを25 m運び、競技者の身体のいずれかの部分でフィニッシュ壁/縁をタッチすることで競技を完了する。

注意：その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.8.3 失格 Disqualification

- a) ILS競技規則を参照のこと。

5.9 障害物リレー OBSTACLE RELAY (4 x 25 m and 4 x 50 m)

5.9.1 競技の説明 — 4×25 m 短水路 Event description – 4 x 25 m short course

音による合図で第1競技者は飛込みスタート又は水中スタートし、障害物の下を通過しながら自由形で25 m泳ぐ。第1競技者が折返し壁/縁にタッチした後、第2, 第3, 第4競技者が順に同じ手順を繰り返す。

- 飛込みスタート又は水中スタートの後、競技者は障害物の前までに、及び各障害物の下を潜った後水面に浮上しなければならない。「水面に浮上する」とは競技者の頭が水面を突き破って浮上することを意味する。
- 競技者は各障害物の下から水面に浮上する際、プールの底を蹴っても押してもよい。
- 障害物にぶつかっても失格にはならない。
- 第1, 第2, 第3競技者は、それぞれの区間が終了したら、他の競技者を妨害することなく、直ちに指定されたレーンから退水しなければならない。退水後は、再度プールに入ってはならない。

注意1: 競技者は自身の区間が終了したら、直ちにプールから上がり、他のチームの妨害になってはいけない。

注意2: その他の競技条件は、ILS競技規則による。

5.9.2 競技の説明 — 4×50 m 短水路 Event description – 4 x 50 m short course

音による合図で第1競技者は飛込みスタート又は水中スタートし、障害物の下を通過しながら自由形で50 m泳ぐ。第1競技者が折返し壁/縁にタッチした後、第2, 第3, 第4競技者が順に同じ手順を繰り返す。

- 飛込みスタート又は水中スタートの後、競技者は障害物の前までに、及び各障害物の下を潜った後水面に浮上しなければならない。「水面に浮上する」とは競技者の頭が水面を突き破って浮上することを意味する。
- 競技者は各障害物の下から水面に浮上する際、プールの底を蹴っても押してもよい。
- 障害物にぶつかっても失格にはならない。
- 第1, 第2, 第3競技者は、それぞれの区間が終了したら、他の競技者を妨害することなく、直ちに指定されたレーンから退水しなければならない。退水後は、再度プールに入ってはならない。

注意1: 競技者は自身の区間が終了したら、直ちにプールから上がり、他のチームの妨害になってはいけない。

注意2: その他の競技条件は、ILS競技規則による。

5.9.3 器材 Equipment

障害物: 競技規則本文「8. 設備及び器材の規格と検査手順」を参照のこと。障害物は、全レーンにまたがってまっすぐな線を描くようにレーンロープと垂直に固定する。障害物は、プールのスタート壁/縁から12.5 m、すなわちプールの中央に位置している。障害物の寸法は、レーンの幅が狭くなった及び/又はプールの深さが浅くなった場合、調整する必要がある。

5.9.4 失格 Disqualification

- ILS競技規則を参照のこと。

5.10 メドレーリレー MEDLEY RELAY (4 x 25 m and 4 x 50 m)

5.10.1 競技の説明 — 4×25 m 短水路 Event description – 4 x 25 m short course

第1 競技者: 第1 競技者は、フィンを装着せずに音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で 25 m 泳ぐ。

第2 競技者: 第2 競技者は、第1 競技者が折返し壁/縁にタッチした後、飛び込みスタート又は水中スタートし、フィンを装着して自由形で 25 m 泳ぐ。

第3 競技者: 第3 競技者は、第2 競技者がスタート/フィニッシュ壁/縁にタッチした後、飛び込みスタート又は水中スタートし、レスキューチューブを引いて自由形で 25 m 泳ぐ。第3 競技者は折返し壁/縁にタッチする。

第4 競技者: 水中にいて、フィンを装着し、少なくとも一方の手で折返し壁/縁又はスターティングブロックに触れている第4 競技者は、ハーネスを着用する。第4 競技者は、第3 競技者が折返し壁/縁にタッチするまで、レスキューチューブのハーネス、紐、その他レスキューチューブのどの部分にも触れてはいけない。第3 競技者は「被救助者」の役割を演じ、第4 競技者にフィニッシュまで 25 m 引かれている間、レスキューチューブ及び/又はクリップを両手で掴む。

注意1: 競技者は自身の区間が終了したら、直ちにプールから上がり、他のチームの妨害になってはいけない。

注意2: その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.10.2 競技の説明 — 4×50 m 短水路 Event description – 4 x 50 m short course

第1 競技者: 第1 競技者は、フィンを装着せずに音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で 50 m 泳ぐ。

第2 競技者: 第2 競技者は、第1 競技者が折返し壁/縁にタッチした後、飛び込みスタート又は水中スタートし、フィンを装着して自由形で 50 m 泳ぐ。

第3 競技者: 第3 競技者は、第2 競技者がスタート/フィニッシュ壁/縁にタッチした後、飛び込みスタート又は水中スタートし、レスキューチューブを引いて自由形で 50 m 泳ぐ。第3 競技者は折返し壁/縁にタッチする。

第4 競技者: 水中にいて、フィンを装着し、少なくとも一方の手で折返し壁/縁又はスターティングブロックに触れている第4 競技者は、ハーネスを着用する。第4 競技者は、第3 競技者が折返し壁/縁にタッチするまで、レスキューチューブのハーネス、紐、その他レスキューチューブのどの部分にも触れてはいけない。第3 競技者は「被救助者」の役割を演じ、第4 競技者にフィニッシュまで 50 m 引かれている間、レスキューチューブ及び/又はクリップを両手で掴む。

注意1: レスキューアー（第4 競技者）は 175 m 地点の折返し壁/縁に身体のいずれかの部分が接触せねばならない。競技者が折返し壁/縁を足で蹴ることは接触に含まれる。

注意2: 175 m 地点の折返しに於いて、被救助者役（第3 競技者）は折返し壁/縁を足で蹴ってはいけない。

注意3: 175 m 地点の折返し中、レスキューチューブの紐が完全に伸びていなくてもチームは失格にならない。

注意4: 175 m 地点の折返し後、被救助者役（第3 競技者）の頭頂部が 10 m ラインを通過するまでに、出来るだけ早く完全に伸びた状態にしなければならない。

注意5: 競技者は自身の区間が終了したら、直ちにプールから上がり、他のチームの妨害になってはいけない。

注意6: その他の競技条件は、ILS 競技規則による。

5.10.3 失格 Disqualification

(a) ILS競技規則を参照のこと。

5.11 プールライフセーバーリレー POOL LIFESAVER RELAY (4 x 25 m and 4 x 50 m)

5.11.1 競技の説明 — 4 x 25 m 短水路 Event description— 4 x 25 m short course

第1 競技者: 音による合図で第1 競技者は飛込みスタート又は水中スタートし、フィンをつけずに自由形で25 m 泳ぐ。

第2 競技者: 第2 競技者はフィンを付け、第1 競技者が壁/縁にタッチした後飛込みスタート又は水中スタートして25 m 泳ぎ、潜って水中のマネキンを引き上げる。第2 競技者は、第3 競技者へマネキンを引き継ぐ前に、折返し縁にタッチする必要はない。

注意: 第2 競技者は、マネキンと共に水面に浮上するまでの全区間水中を泳いでもよい、又は、スタートしてからマネキンを引き上げるため潜る前までに、1 回以上水面に浮上してもよい。

第3 競技者: 第3 競技者は少なくとも一方の手で折返し壁/縁又はスターティングブロックに触れて、水中でフィンをつけずに待機しておく。第3 競技者は、マネキンが水面に浮上する前に、マネキンに触れてもよい(が、掴んではいけない)。マネキンの頭部が水面に浮上した後、競技者はマネキンを管理下に置き、折返し壁/縁又はスターティングブロックから離れてもよい。そして第3 競技者はマネキンを25 m 運び(キャリア)、マネキンを第4 競技者に引き継ぐ前に、壁/縁にタッチする。

第4 競技者: 第4 競技者は(フィンを付けて)、少なくとも一方の手でマネキンを受け取るまで、折返し壁/縁又はスターティングブロックを掴んでおく。第4 競技者は、第3 競技者が壁/縁にタッチした後に限りマネキンに触れてよい。そして第4 競技者はマネキンを25 m 運び(キャリア)、競技者の体のいずれかの部分でフィニッシュ壁/縁にタッチする。

注意1: 競技者は自身の区間が終了したら、直ちにプールから上がり、他のチームの妨害になってはいけない。

注意2: その他の競技条件は、ILS競技規則による。

5.11.2 競技の説明 — 4 x 50 m 短水路 Event description— 4 x 50 m short course

第1 競技者: 音による合図で第1 競技者は飛込みスタート又は水中スタートし、フィンをつけずに自由形で50 m 泳ぐ。

第2 競技者: 第2 競技者はフィンを付け、第1 競技者が壁/縁にタッチした後飛込みスタート又は水中スタートして50 m 泳ぎ、潜って水中のマネキンを引き上げる。第2 競技者は、第3 競技者へマネキンを引き継ぐ前に、折返し縁にタッチする必要はない。

注意: 第2 競技者は、マネキンと共に水面に浮上するまでの全区間水中を泳いでもよい、又は、スタートしてからマネキンを引き上げるため潜る前までに、1 回以上水面に浮上してもよい。

第3 競技者: 第3 競技者は少なくとも一方の手で折返し壁/縁又はスターティングブロックに触れて、水中でフィンをつけずに待機しておく。第3 競技者は、マネキンが水面に浮上する前に、マネキンに触れてもよい(が、掴んではいけない)。マネキンの頭部が水面に浮上した後、競技者はマネキンを管理下に置き、折返し壁/縁又はスターティングブロックから離れてもよい。そして第3 競技者はマネキンを50 m 運び(キャリア)、マネキンを第4 競技者に引き継ぐ前に、壁/縁にタッチする。

第4 競技者: 第4 競技者は(フィンを付けて)、少なくとも一方の手でマネキンを受け取るまで、折返し壁/縁又はスターティングブロックを掴んでおく。第4 競技者は、第3 競技者が壁/縁にタッチした後に限りマネキンに触れてよい。そして第4 競技者はマネキンを50 m 運び(キャリア)、競技者の体のいずれかの部分でフィニッシュ壁/縁にタッチする。

注意1: 競技者は 25, 75, 125, 175 m 地点で折返し壁/縁に身体のいずれかの部分が接触せねばならない。

注意2: 折返しに於いて、競技者は折返し壁/縁を足で蹴っても良い。

注意3: 競技者は自身の区間が終了したら、直ちにプールから上がり、他のチームの妨害になってはいけない。

注意4: その他の競技条件は、ILS競技規則による。

5.11.3 失格 Disqualification

(a) ILS競技規則を参照のこと。

5.12 シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技(SERC)

5.12.1 競技の説明 Event description

- (a) ILS 競技規則による。

JLA 短水路プール競技規則編著者・協力者の履歴

JLA 競技規則 2019 年版 (2019.04.01 版) の付録として発行

編著：中島典子，中島重之，藤田善照，梶本道彦，栗栖清浩，水川雅司，栗生賢一，松永祐，毛利智，濱田博孝，南部孝二（競技運営・審判委員会），桂里帆，齊藤愛子，細井梨沙（国際室），泉田優花，大山玲奈

協力：宮部周作（ILS スポーツ委員），西山俊（アスリート委員会），錦織功延（アンチ・ドーピング委員会）

JLA 競技規則 2020 年版 (2020.06.01 版，2020.06.04 版) の付録 A として発行

編著：中島典子，中島重之，藤田善照，梶本道彦，栗栖清浩，水川雅司，栗生賢一，松永祐，毛利智，濱田博孝，南部孝二（競技運営・審判委員会），鈴木慎一，新部愛海（国際室）

協力：西山俊，特定非営利活動法人神奈川県ライフセービング協会

JLA 競技規則 2021 年版 (2021.03.04 版) の付録 A として発行

編著：

栗栖清浩（競技運営・審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee），中島典子，栗生賢一，梶本道彦，中島重之，南部孝二，濱田博孝，藤田善照，松永祐，水川雅司，毛利智（競技運営・審判委員会）

鈴木慎一（国際室）

宮部周作（スポーツ本部長/ILS Sports Commission & Multi-Sport Games Committee Chair）

協力：

中川容子（国際室/ILS Drowning Prevention and Public Education Commission）

西山俊（アスリート委員会）

松井宏泰（スポーツ育成委員会）

飯塚剛志，井藤秀晃（IRB 競技分科会）

JLA 短水路プール競技規則 2021 年版 (2021.11.26 版)

編著：

栗栖清浩（競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee），

中島典子，栗生賢一，梶本道彦，中島重之，南部孝二，濱田博孝，藤田善照，水川雅司，毛利智（競技審判委員会）

協力：

宮部周作（スポーツ本部長/ILS Sports Commission & Multi-Sport Games Committee Chair）

高野絵美（広報室）

JLA 短水路プール競技規則

2019年4月 1日 2019年版（2019.04.01版）発行（JLA 競技規則 2019年版の付録として）
2020年6月 1日 2020年版（2020.06.01版）発行（JLA 競技規則 2020年版の付録Aとして）
2020年6月 4日 2020年版（2020.06.04版）発行（JLA 競技規則 2020年版の付録Aとして）
2021年3月 4日 2021年版（2021.03.04版）発行（JLA 競技規則 2021年版の付録Aとして）
2021年11月26日 2021年版（2021.11.26版）発行

◆編集 公益財団法人 日本ライフセービング協会 短水路プール競技規則 2021年版編著者一同

◆発行 公益財団法人 日本ライフセービング協会
〒105-0013 東京都港区浜松町 2-1-18 トップスビル
TEL：(03) 3459 1445 / FAX：(03) 3459 1446

（無断転載を禁ず）

